想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

先学习打坐, 可以做到连续坐三个小时, 再开始百日筑基
http://www.douban.com/group/topic/17703227/

严格而言, 每天要至少保证 12 小时, 才能一百天内完成百日筑基

每天 12 小时, 连续 100 天, 在 100 天内完成三千五百座有效座
每打坐 20 分钟, 口内都可以化生满满一口口水(吞下去比人参还要补), 这称为一座有效座
(口水带甜味就更上乘, 称为甘露灌顶)
口内干涩, 说明心摇气散, 这是无效座

上班族很难每天打坐 12 小时
每天只打坐 8 小时, 则延长至 200 天
每天只打坐 6 小时, 则延长至 300 天
一天分为 24 小时, 修 12 小时就有 12 小时在退转, 修 8 小时就有 16 小时在退转, 修 6 小时就有 18 小时在退转...所以尽可能在最短的时间内完成百日筑基
有些修行人日夜打坐, 一个禅七, 也就是七七四十九天, 就完成了百日筑基
以上时间未包涵补回手淫、夫妻生活、生气等消耗掉的精气神，比如手淫、生气一次要补 9 座。

23 点~3 点: 睡眠
(打坐的人由于精气神充足, 会出现"神足不思眠", 睡欲很少, 睡欲是中毒的表现, 睡眠可以解毒, 打坐解毒速度是睡眠的 3~100 倍)

3 点~8 点: 打坐 (视个人上班时间而定)

9 点~17 点: 上班

18 点~23 点: 打坐

打坐每 20 分钟可以补一口真气。
经常打坐，精气神充足，就会“精足不思淫，气足不思食，神足不思眠”。
1、精足不思淫
淫欲心是督脉不通，精气无法从后背督脉上升，堵塞积压在下，产生性欲从生殖器发泄。
2、气足不思食
道家辟谷断食，道理就在这里。
3、神足不思眠
佛门的不倒单功夫，是不睡觉的。